



UNIVERSITÄTS-  
BIBLIOTHEK  
PADERBORN

## **Handbuch des Damen-Sport**

**Heydebrand und der Lasa, Leopold von**  
**Wien [u.a.], 1886**

Der Turnunterricht.

---

[urn:nbn:de:hbz:466:1-61140](#)

stäbe, Handklappern, Castagnetten, grosse und kleine Bälle und ähnliche kleine Utensilien, die nach den Anforderungen des Lehrers leicht zu beschaffen sind.

### Der Turnunterricht.

Zur Ertheilung des Turnunterrichts, ob zu diesem Amte ein Lehrer oder eine Lehrerin gewählt wird, eignen sich am meisten solche Persönlichkeiten, die schon mit der Unterrichtskunst im Allgemeinen vertraut sind und aus diesem Grunde hält es „Spiess“ am gerathensten, bereits anderweitig an der Anstalt beschäftigte Lehrkräfte auch den Turnunterricht leiten zu lassen. Nach Spiess haben diese Lehrer Sorge zu tragen: „dass endlich in der Schule das Mädchen seine rechte Ausbildung erhalten und die Mütter immer weniger Veranlassung bekommen, ihre Töchter der oberflächlichen Anstands-erziehung eines Tanzmeisters zu überlassen oder den immer nöthiger werdenden orthopädischen Anstalten anzuvertrauen, wo gar häufig nicht mehr nachgeholt werden kann, was bei rechter leiblicher Erziehung in der Schule vermieden worden wäre.“

Da nun aber nicht jeder Lehrer oder jede Lehrerin nach ihrer pädagogischen Qualification auch zur Uebernahme des Turnunterrichts geeignet ist, so hat man, wie in Berlin, Turnlehrer-Bildungsanstalten eingerichtet.

Für den Unterricht ganzer Mädchenklassen gehört noch das besondere Geschick, die kunstvolle

Ausbildung des Leibes der einzelnen Schülerin auch bei der gemeinschaftlichen Uebung ganzer Abtheilungen zu erreichen. Der Schulturnunterricht erfordert mehr als jeder andere disciplinarisches Geschick und didaktische Gewandtheit. Der Turnlehrer darf nicht blos ein gymnastischer Exerciermeister sein, auch genügt nicht allein Autorität, er muss ausserdem Liebe zur Jugend und innige Vertrautheit mit ihrem Charakter besitzen.

Die beste Zeit für den Turnunterricht ist zwischen oder gleich nach den wissenschaftlichen Unterrichtsstunden. Für Mädchen Schulen eignet sich am meisten die Zeit von 11 bis 12 oder von 4 bis 5 Uhr, nachdem zwei bis drei Lehrstunden vorangegangen sind.

Der Turnunterricht ist mit leichteren Schrittweisen, mit Ordnungs- und Freiübungen in jeder Turnstunde zu beginnen, die nach dem Grade der körperlichen Gewandtheit und der geistigen Regsamkeit der Schülerinnen einfacher oder zusammengesetzter sein können. Der Lehrer muss mit der Zweckmässigkeit des Unterrichts Mannigfaltigkeit und Unterhaltung zu vereinigen wissen, damit derselbe den Mädchen nicht allein Nutzen bringt, sondern ihnen auch Vergnügen macht. Die Freiübungen werden am zweckmässigsten von der Gesamtheit ausgeführt. Bei denselben ist auf die natürliche aufrechte Haltung des Körpers zu sehen, damit schliesslich die Mädchen dahin gelangen, alle Uebun-

gen in dieser Stellung mit Leichtigkeit und Gewandtheit, mit Sicherheit und Kraft zu machen, denn eine aufrechte Haltung und ein schöner Gang tragen zur Entwicklung aller inneren Organe, und zwar der allerwichtigsten, wie der Lungen, des Herzens, des Magens und der Leber, bei.

Für die bereits entwickelteren Mädchen folgen in der Mitte der Unterrichtsstunde einige Hang- und Stemmübungen, bei denen auf eine möglichst gleichmässige Anstrengung der entgegengesetzten Muskeln Rücksicht genommen werden muss, was dadurch erreicht wird, dass nach Uebungen des Beugens auch einige des Streckens zur Ausführung gelangen. Die Uebungen an der Hangeleiter, an der Wippe, am Schaukelring oder Rundlauf, überhaupt alle Uebungen, welche den Athem stärker in Anspruch nehmen, sind stets in die Mitte der Turnstunde zu legen. Zum Schluss derselben folgen wieder leichtere Freiübungen und Stellungen, bei denen ohne besondere Anstrengung noch einmal eine gleichmässige Bethätigung des Organismus stattfindet.

Die physische Erziehung der Mädchen verlangt, dass nichts übereilt und nichts ausgeführt werde, was ihre Kräfte übersteigt, weil eine Ueberanstrengung bei den Turnübungen das Wachsthum des Körpers und die Zunahme der Kräfte beeinträchtigt, indem deren übermässiger Verbrauch nicht in gleichem Masse durch Ruhe, Schlaf und Nah-

rung ersetzt werden kann. Namentlich in der Entwickelungsperiode ist Vorsicht mit allzu grossen Anstrengungen zu beobachten. Die Turnstunde der Mädchen soll zur stärkenden Erholung dienen.

Die in einer Turnstunde auszuführenden Uebungen müssen so zusammengestellt werden, dass auf alle Muskelpartien, alle Glieder und Organe eine möglichst übereinstimmende gleichmässige Wirkung ausgeübt werde. Durch eine gute Unterrichtsmethode muss das Turnen den Mädchen zu einem Vergnügen, zu einem Spiel werden, und dazu trägt in nicht geringem Masse die Anwendung des Gesanges bei. Der gebildete Turnlehrer muss es verstehen, den Gesang als Bildungsmittel mit Mass und zur passenden Zeit zur Anwendung zu bringen, jedoch niemals unmittelbar nach oder sogar während grösserer körperlicher Anstrengungen.

Zu einer ausführlichen Beschreibung der so mannigfachen Uebungen gehört entschieden mehr Raum, als uns an dieser Stelle zu Gebote steht und eine nur oberflächliche Behandlung wäre von gar keinem Werthe. Diejenigen, welche gymnastischen Sport gründlich betreiben wollen, werden zur praktischen Ausführung doch immer eines Lehrers bedürfen, wenn sie sich auch theoretisch aus Büchern belehren können.<sup>1)</sup>

---

<sup>1)</sup> „Die weibliche Turnkunst“ und „Weibliche Hausgymnastik“ von Dr. Moritz Kloss und „Turnschule für Mädchen“ von A. Schettler.

Im Allgemeinen beginnt der Turnunterricht mit der Haltung und den Stellungen des Körpers, dann folgt der Gang mit seinen so abwechselungsreichen Schrittweisen, der von der grössten Wichtigkeit und doch etwas sehr Seltenes ist. Ein schöner Gang hat etwas Imponirendes und Edles, während ein hässlicher Gang selbst die schönsten Körperperformen entstellt. Dr. „Timm“ sagt: „Die Kunst des Gehens scheint angeboren, und doch kommt sie bei genauer Betrachtung nur bei Wenigen zur Vollendung. Kriechen, steigen, treten, schleichen, watscheln, trappeln, rudern, wanken u. s. w. können Alle; aber bei wie Vielen unter uns finden wir die geforderte Harmonie in dieser Bewegung?“ Aus diesem Grunde spielen die Gehübungen eine grosse Rolle bei dem Turnen der jungen Mädchen.

Mit den Gangübungen treten bald die Armübungen in enge Verbindung, dann folgen das Hüpfen, der Schrittwechsel und die Körpertrehungen, das Handbeugen und Strecken und die Fingerübungen.

Nach den Uebungen in einer Reihe werden die Ordnungsübungen vorgenommen, durch welche die Schülerinnen daran gewöhnt werden sollen, auch bei häufigem Wechseln ihre geordnete Stellung im Ganzen schnell wiederzufinden. Die Tactbewegungen werden durch ein munteres Lied sehr belebt. Bei Privatunterricht, wo ein Chorgesang nicht herzustellen ist, kann ein Pianoforte seine Stelle

vertreten. Sobald erst in den Bewegungen, Stellungen und Beugungen ein gewisser Fortschritt erreicht ist, treten die Stabübungen hinzu und zu zweckmässigeren Hand- und Armbewegungen die Anwendung der Castagnetten. Das Gehen auf Stelzen und die Uebungen mit Hanteln aus Holz, beziehungsweise aus Gusseisen, gelangen ebenfalls bald zur Anwendung, auch werden die Uebungen mit dem kurzen Schwingseil in den Unterricht aufgenommen.

Die Gang- und Ordnungsübungen werden immer complicirter, dazu werden hin und wieder den Mädchen bereits aus der Schule her bekannte Lieder, welche im Tact zu den betreffenden Uebungen passen, gesungen und der Unterricht wird je nach den Fortschritten durch die Einreihung neuer Uebungen belebt. Zunächst treten die Schwebübungen auf der Kante hinzu, dann die Uebungen mit dem grossen Schwingseile und die wichtigen und so mannigfachen Hang- und Stemmübungen an den Schaukelringen und am Rundlauf.

Obgleich der Unterricht bereits eine grosse Abwechselung erlangt hat, so ist doch der Schatz der Uebungen noch nicht erschöpft; zunächst finden nun auch die Uebungen an der Hang- und Stützschaukel, sowie diejenigen an dem sehr zweckmässigen Stangengerüst ihre Aufnahme, diesen folgen dann die Uebungen mit den Brustweitern und die Schwebübungen auf der Schwebestange; die schon weiter vorgeschrittenen Schülerinnen be-

ginnen die wenigen Uebungen, welche für Mädchen am Barren zulässig erscheinen und gehen dann zu den Uebungen an der wagrechten Hangleiter über.

Dr. Moritz Kloss giebt den nachstehenden Plan zur Vertheilung des Unterrichtsstoffes nach vier Altersstufen:

**Erste Stufe für Mädchen von 8 bis 10 Jahren:**

1. Freiübungen im Stehen, Gehen, Hüpfen, Laufen, Springen, Drehen.
2. Ordnungsübungen.
3. Gliederbewegungen.
4. Uebungen mit Handgeräthen: mit Holzstäben und mit kurzen Schwungseilen.
5. Uebungen an feststehenden Geräthen: Schwebekante, Schaukelring, senkrechte Stangen, Barren, Hangschaukel.
6. Reigenschreitungen.
7. Turnspiele.

**Zweite Stufe für Mädchen von 10 bis 12 Jahren:**

1. Freiübungen im Stehen, Gehen, Hüpfen, Laufen, Springen, Drehen.
2. Gliederübungen.
3. Ordnungsübungen.
4. Uebungen mit Handgeräthen: Langes Schwungseil, Holzstäbe, Castagnetten, Stelzen.
5. Geräthübungen: Schwebekante, senkrechte Stangen, wagrechte Leiter, Schaukelringe, Hang- und Stützschaufel, Barren, Rundlauf.

6. Reigenschreitungen.
7. Turnspiele.

**Dritte Stufe für Mädchen von 12 bis 14 Jahren:**

1. Freibungen im Stehen, Gehen, Hüpfen, Laufen, Springen, Drehen, Gliederübungen.
2. Ordnungsübungen.
3. Handgeräthe: Castagnetten, Stabreigen, Stelzen, langes Schwingseil, Hanteln.
4. Geräthübungen: Rundlauf, Hand- und Stützschaukel, Barren, Stangengerüst, Schwebestangen, wagrechte Leiter, Schaukelringe, Schaukel diele.
5. Reigenschreitungen.
6. Turnspiele.

**Vierte Stufe für Mädchen von 14 bis 16 Jahren:**

1. Frei- und Ordnungsübungen: Widerstandsbewegungen.
2. Uebungen mit Handgeräthen: Hanteln, Brustweiter, Castagnetten, Stabreigen, langes Schwingseil.
3. Geräthübungen: Rundlauf, Schaukelringe, Barren, wagrechte Leiter, Schrägleiter, Schaukel diele, Hang- und Stützschaukel, Verbindungen verschiedener Turnarten zu Gemeinübungen.
4. Reigenschreitungen.
5. Turnspiele: Ballkorb.